

Ensalada de Verduras con Lentejas

Sirve: 6 porciones

Ingredientes

- 1/2 taza lentejas (lavadas)
- 2 tazas papas (alrededor de 15 onzas, en rodajas)
- 1 taza guisantes (congelados)
- 2 zanahorias (grandes, ralladas)
- 1 cucharada perejil
- 2 cucharadas vinagre de vino tinto
- 3 cucharaditas mostaza
- 1/4 taza aceite de oliva

Preparación

1. Hierva 1 taza de agua en una sartén.
2. Agregue las lentejas. Cocine durante 20 minutos a fuego lento hasta que se suavicen, luego drene el agua.
3. Cocine los guisantes durante 3 minutos en otra sartén, luego saque del fuego.
4. Enjuague y drene los guisantes.
5. Enjuague, pele, y ralle las zanahorias.
6. Coloque las lentejas cocidas, papas rebanadas, guisantes, y zanahorias ralladas en un tazón.

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	190
Grasa total	9 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	0 mg
Sodio	230 mg
Total de Carbohidrato	21 g
Fibra dietética	7 g
Azúcares totales	2 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
Proteínas	6 g
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible

7. Coloque el perejil, vinagre, mostaza, y el aceite de oliva en otro tazón. Mezcle bien.

8. Coloque el aderezo sobre la ensalada de verduras y lentejas.

Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvania Nutrition Education Network Website Recipes